


KaMiBe

Corona
og trivsel



*Når børnene
vender tilbage til
klasselokalerne,
er der behov for en
ekstra trivselsindsats.*

*KaMiBe
er en mulig løsning.*

Corona

Corona-nedlukningens betydning for elever i folkeskolen tegner et broget billede af elevernes mentale sundhed. En stor gruppe af elever, omkring 80 %, har generelt klaret nedlukningen godt, om end de er udfordret af manglende samvær med klassekammerater (EVA, 2021). Til gengæld har omkring 20 % eleverne oplevet sociale, faglige og trivselsmæssige udfordringer.

Denne elevgruppe har typisk ikke oplevet tilstrækkelig støtte derhjemme og har ikke haft tilstrækkelig kontakt med skolen og lærerne. Det er samtidig denne gruppe, der har den laveste mentale sundhed, dvs. er mindst glade for deres hverdag og i højere grad end de øvrige elever savner sociale fællesskaber og føler sig ensomme. Det er især elever med lav socioøkonomisk baggrund, der er særligt udsatte (Wistoft et al, 2020).

Yder man ikke denne gruppe særlig opmærksomhed i forbindelse med en tilbagevenden til skolen, risikerer man at forstærke en i forvejen eksisterende polarisering og ulighed blandt børn og unge (Wistoft et al, 2020; Katznelson & Sørensen, 2020).

Selvom lærerne har arbejdet med en vifte af trivselsmæssige tiltag, så giver de meget tydeligt udtryk for, at netop dette arbejde var noget af det vanskeligste i perioden (EVA, 2021).

Projektet KaMiBe er et relevant bud på at imødegå trivselsproblematikker. KaMiBe vandt DM i skoleudvikling i 2018 (VINDERFORLØB 2018 | DMSKOLE), hvor overførbareheden, materialet og projektets resultater var grundlaget for titlen.

Charlotte Veilskov, direktør for Børn og Kulturservice i Haderslev Kommune

Haderslev Kommune har i samarbejde med UC SYD siden 2015 arbejdet målrettet med KaMiBe som en trivselsindsats på skoler og daginstitutioner.

”Når der igangsættes projekter fra kommunens side, mødes det ikke altid med samme begejstring i praksis. Med KaMiBe har vi oplevet, at det er blevet modtaget yderst positivt og efterspurgt. Vi hører fra praksis, at KaMiBe virker efter hensigten.”



KaMiBe

KaMiBe (en sammentænkning af karakterstyrker, mindfulness og bevægelsesaktiviteter) har fokus på udvikling af inkluderende læringsmiljøer (Feldt-Rasmussen et al., 2017; Rasmussen et al., 2017).

KaMiBe startede som et forskningsprojekt i 2015, og er siden gennemprøvet, evalueret og udviklet i 60 børnehavegrupper, 20 specialklasser, 120 skoleklasser og hold på lærer- og pædagoguddannelser.

Materialet er tilpasset de forskellige aldersgrupper, og samtlige lærere og pædagoger, der arbejder med KaMiBe, oplever, at materialet er let at bruge og ikke kræver særlig forberedelse. Materialet er fleksibelt, så det let kan skaleres ned eller op, alt efter tiden til det.

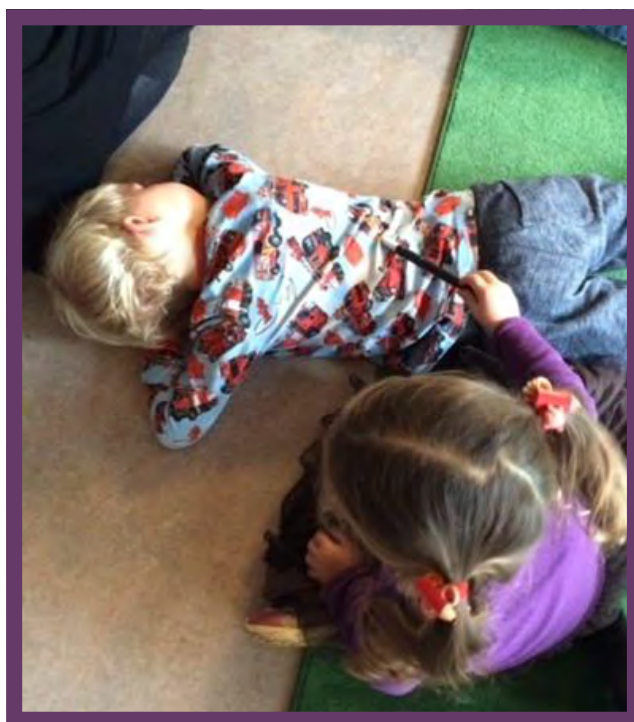
De skoler og institutioner, der arbejder med KaMiBe, oplever børn og elever, der rykker markant, når det kommer til trivsel, motivation, optimisme, omstillingsparathed, nærvær, læringsparathed, relationer, læring, fællesskab og inklusion.



Projektet er blevet evalueret gennem kvalitative interviews med elever, pædagoger og lærere, der peger på, at KaMiBe bidrager til øget (Feldt-Rasmussen et al., 2017; Rasmussen et al., 2017):

- Trivsel, herunder:
 - Inklusion
 - Glæde
 - Nærvær
 - Interesse i hinanden
 - Styrkelse af fællesskabet
- Selvregulering
- Koncentration
- Refleksionsniveau
- Læring

Her er et link til videoindslag fra TVSyd.



Indsatser

Kortsigtet indsats

Materialer sendes til involverede skoler her og nu:

Materialet er beskrevet, så det kan igangsættes uden særlig forberedelse.

Inspirationsdag for pædagoger og lærere:

Afprøving af forskellige øvelser fra materialet og erfaringsudveksling.

"Turbo"forløb i KaMiBe for pædagoger og lærere:

Et tilpasset forløb på 4 timer, hvor udvalgte dele af KaMiBe introduceres og afprøves således at teori og praksis kobles. Her gives adgang til en IT-plattform.

Inspirationsdagen og "turboforløbet" varetages af undervisere fra UC SYD og Københavns Professionshøjskole - ligesom der er mulighed for at tilknytte lærere og pædagoger, som er uddannet i KaMiBe og arbejder med det til dagligt.

Arbejdet med KaMiBe kan iværksættes kortsigtet og langsigtet.

Langsigtet indsats

Uddannelse i KaMiBe - eftervidereuddannelsen på UC SYD og Københavns Professionshøjskole:

Arbejde med KaMiBe og materialet over et skoleår.

Arbejdet består i følgende:

4 workshops á 4 timer, hvor KaMiBe introduceres gennem teorigrundlag og praksisøvelser, herunder med læreres og pædagogers praktiserfaringer.

Workshops har deltagelse af gæsteundervisere som er uddannet i KaMiBe.

Mellem de 4 workshops vil der være mulighed for supervision, hvor kursisterne enten iagttager eller forestår en KaMiBe-lektion på deres skole med henblik på at tilpasse KaMiBe til den konkrete kontekst.

Videreudvikling af KaMiBe-materiale i samarbejde med forlag og fond. Dette gøres tilgængelig for folkeskoler landet over.

Lærer-citater

”På trods af store faglige og sociale forskelle, så giver det en god ånd, når vi har det her. Forskelligheden bliver lidt udlignet... Det flytter fokus fra mig til vi, og at vi alle sammen kan noget særligt... Alle er gode til noget”.

”Alt i alt var det et fantastisk projekt, hvor der blev skabt en forståelse for hinanden og for hinandens forskelligheder. Det blev åbnet nogle øjne overfor dem, som ikke var som de andre, og for dem som tit blev valgt fra pga. deres adfærd. Karakterstyrkerne åbnede øjnene for børnene, og gav dermed mulighed for nye venskaber, da de begyndte at se de andre med nogle andre øjne. De fysiske aktiviteter som vi lavede, var med til at give en indre ro til børnene, og gav dem ”et sted” de kunne trække sig hen når de skulle koncentrere sig og lave opgaver. KAMIBE er helt sikkert et projekt jeg vil bruge igen.”

”KaMiBe udvikler redskaber, der har betydning for den fagfaglige undervisning; koncentration, selvkontrol, vedholdenhed, indsigt i egne styrker, selvtillid/selvværd”.

”ift klassens faglige udvikling: De skabte bedre resultater til afgangsprøven i dansk end forventet. Til de mundtlige prøver viste de, at de turde tænke tankerne, reflektere og sætte ord på (halvdelen af klassen fik 10 - 12 - alle bestod). I den skriftlig fremstilling leverede de prøver, der krævede, at de tænkte selv”.

”Den faglige undervisning: klassen er blevet bedre til skift i undervisningen - mindre spildtid, mere effektiv undervisningstid”.

Elev-citater

”Man lærer at slappe af. For eksempel hvis jeg skal til prøver, så bliver jeg også meget nervøs og sådan noget, så bruger jeg noget af det, vi har lært i KaMiBe, sådan mere at kunne slappe af og koncentrere mig om det, vi laver.”

”I KaMiBe får du klaret hjernen og bliver klar til at lære.”

”Lige nu har vi eks haft om selvkontrol, og det er jo rigtig vigtigt – specielt i vores klasse. Vi larmer sindssygt. Så at vi har haft det, hvor vi lidt har lært at sige; hey, det kunne godt være at jeg skulle holde min kæft nu. Det er vigtigt ift, at lærerne skal give os beskeder eller forklare noget, så vi kan lære noget.”

”Det giver god mening at komme tættere på hinanden i klassen. Også det med at få snakket, så man også selv har noget at sige. Jeg bliver mere tryk ved at vise, hvem jeg virkelig er.”

”Vi er blevet mere afslappede, og vi er ikke bange for hinanden mere. Vi har fået et stærkere sammenhold i klassen. Vi er kommet til at snakke mere sammen.”

Bilag

Eksempler på, hvordan sårbare elever inkluderes i fællesskabet gennem KaMiBe

Martin 8.kl:

Martin var udfordret fagligt og socialt

Han havde en svær skoletid bag sig med massiv mobning

Han var anderledes. Klassen behandlede ham ikke dårligt, han blev bare ikke valgt til.

Han var sammen med to 7. klasses drenge i frikvartererne, som også var ekskluderet fra fællesskabet

Kamibe gjorde det muligt for Martin, at vise hvem han var - klassen fik mulighed for at lære Martin at kende

Karakterstyrkerne - Martin turde være med, her kunne han være med, han bidrog med sine tanker. De andre blev overrasket over, hvad han havde i sig, hvilke tanker han gjorde sig.

Bevægelsesaktiviteterne - Martin var aktivt med - blev naturligt en del af de lege og andre aktiviteter, som de lavede. De mødtes i noget fælles, der gjorde at de lærte hinanden at kende.

Martin blev en del af fællesskabet - han fik nogle relationer til de andre, han fik anerkendelse - fik en plads blandt de andre i klassen.

Jonas 7.kl.

Bliver ikke valgt til - opholder sig for sig selv i frikvartererne, de andre tager afstand.

Jonas har fortalt dem om hans skoletid som mobbeoffer, da vi arbejdede med social intelligens - det gjorde indtryk på de andre, ikke kun historien men også hans åbenhed. Han fik mulighed for at fortælle noget om sig selv, invitere de andre indenfor i hans verden.

Han blev inviteret med til at spille skak med nogle af drengene fra klassen - en åbning til nogle relationer - han blev synlig for de andre i fællesskabet.

Bevægelsesaktiviteterne fik ham med i fællesskabet - han oplevede at have det sjovt med de andre - det blev almindeligt at løse opgaver sammen med Jonas også i relation til den almindelige fagfaglige undervisning.

Der er ikke kun fokus på det enkelte individ men også på fællesskabet. Kamibe medvirker til at udvikle **fællesskabets** evne til at inkludere alle.

Oplevelsesbeskrivelser om arbejdet med KaMiBe fra lærerstuderende

”Jeg kommer lidt sent ind i rummet. Der er god stemning. De andre sidder og griner, jeg bliver mødt af smil. De ser Bambi på deres telefoner. Vi taler sammen om vedholdenhed. Der er fortrinsvis stille. Vi skal nu i gang med en leg. Riv de andre ud fra midten. Det føles lidt svært at komme i gang. Hvem tør starte? Jeg mærker lidt usikkerhed. Men nu da vi er i gang er det sjovt. Jeg griner. Det føles rart. Det er sjovest at være i midten. Det føles godt at finde på en metode, som gør det svært for de andre. Succes. Følelsen af fællesskab. Nu leger vi videre to og to. Det er sjovt. Nemt, når det er sammen med C. Vi kender hinanden godt. Jeg ved jeg ikke overskrider hendes grænser, det giver tryghed. Følelsen af at mærke min krops styrke og ubalance. Min arm føles varm. Jeg mærker hånden på min krop, når de blide skub kommer. Mine fødder er i fokus. På tær og på hæl – flad fod. Mine hænder skal skifte bevægelse. Det er svært. Jeg flytter fokus væk fra hovedet og de andre. Finder en rytme i mine bevægelser. Et mønster. Lader min krop mærke mit mønster. Det virker. Ud af hovedet, med i hænderne. Jeg skal lære en bevægelse fra mig. Min krops bevægelser kommer i fokus. Hvad gør mine arme. Følelsen af at min arme og ryg hænger sammen. Det bliver en flydende bevægelse. Latter. Tryghed til at gøre noget hvor jeg ikke føler mig på hjemmebane. Min krop føles rar nu. Rolig.”

”Når vi starter undervisningen med at sidde i en rundkreds, giver det mig en fornemmelse af at være med. At kunne se hinanden i øjnene gør, at vi ved, alle investerer i fællesskabet. I runden hvor vi fortæller om, hvad vedholdenhed er for os, giver vi en del af os selv til resten af holdet. Vi er en gruppe mennesker, der ser hinanden én gang om ugen, og de fleste af os kender ingenting eller meget lidt til hinanden, men opgaven gør, at vi alle sammen kan byde ind, og selvom vi hver især ikke bruger mere end 30 sekunder på at fortælle om os selv, føler jeg, at jeg kender alle en smule bedre. Vores humør smitter af på hinanden. Vi smiler, vi griner, vi laver sjov med hinanden, og det skaber et rart og trygt rum at være en del af. Jeg føler det fuldstændig naturligt, at vi i mange af øvelserne er fysisk tæt på hinanden, fordi det giver mening at lære af og med hinanden. Bevægelser bliver skabt, hver gang vi interagerer, og det føles nemmest, når vi er så tæt, at vi kan aflæse mimik, gestik og røre ved hinanden. Og det er os, der skaber det rum. Der hvor det ikke føles grænseoverskridende, men som en naturlig del af det at lære. I hvert fald for mig.”



Artikler og litteratur

Artikler

Se vedhæftede PDF'er:

- Karakterstyrker, mindfulness og bevægelse i skolen: en vej til inkluderende læringsmiljøer
- Karakterstyrker, mindfulness og bevægelse i børnehave og skole

Litteratur

EVA (2021): *Grundskolers erfaringer med nødundervisning under covid-19- pandemien* En undersøgelse af nødundervisning i foråret og sommeren 2020

Feldt-Rasmussen, S., Rasmussen, K. og Løgstrup Ottesen, C. (2017). *Karakterstyrker, mindfulness og bevægelse i skolen: en vej til inkluderende læringsmiljøer*. I: A. Schultz og J. von Seelen: *En skole i bevægelse: læring, trivsel og sundhed*. (s. 237-254 af 331). Kbh.: Akademisk forlag.

Katznelson, N. & Sørensen, N. U. (2020): Ung i en Corona-tid: Sociologiske refleksioner over corona-krisens konsekvenser og perspektiver for ungdomslivet i Danmark. *Forskning i unge og corona*, Egmont Fonden.

Rasmussen, K., Feldt-Rasmussen, S. & Ottesen, C.L. (2017). *Karakterstyrker, mindfulness og bevægelse i børnehave og skole*. I: *Kognition & Pædagogik*, 27 (104), 34-47.

Wistoft, K., Qvortrup, L. og Christensen, J.H. (2020): *"Elevs trivsel og mentale sundhed - hvad har vi lært af nødundervisningen under corona-skolenedlukningen"* Learning Tech - Tidsskrift for læremidler, didaktik og teknologi, #7: https://learningtech.laeremiddel.dk/wp-content/uploads/2020/10/LearningTech7_web.pdf

Kontakt

Børge Koch

Videncenterchef
Videncenter for Sundhedsfremme og KOSMOS
bfko@ucsyd.dk
7266 5250

Sanne Feldt-Rasmussen

Lektor
UC SYD
sfra@ucsyd.dk

Kristian Rasmussen

Lektor, Ph.d.
UC SYD
krra@ucsyd.dk

Inge Regnarsson

Lektor
Københavns Professionshøjskole
inre@kp.dk

Nikolai Toft

Adjunkt
Københavns Professionshøjskole
nito@kp.dk



